

【Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026 vol.2】 AI活用層は将来のビジョンが明確で非活用層と1.5倍の差 26卒の理想は「AI主体」の仕事、効率化した時間はプライベートに

教育を中心に人材・介護・保育・IT・美容・スポーツ事業を傘下に持つヒューマンホールディングス株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤 朋也、以下「当社」）は、2026年卒（以下「26卒」）の新社会人を含む20～29歳の男女計1,000名を対象に、「Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026」を実施しました。

【本件のポイント】

- Z世代の約6割（58.7%）が仕事でのAI活用に肯定的。26卒では約7割（67.2%）にのぼる
- Z世代のAI活用層は39.2%が「将来の夢や目標あり」と回答。非活用層（26.2%）に対し、約1.5倍の差。AI活用がキャリアの解像度を高める傾向
- 26卒は既卒社員よりも「AI主体」の働き方を肯定。38.2%がAI主体のスタイルを理想とし、特に26卒男性では47.6%と半数に迫る
- AIによる効率化で創出した時間は、スキルアップ等の自己研鑽より「大切な人と過ごす（20.6%）」、「推し活や趣味（19.6%）」など、「自分を整える時間」への投資を優先

【本件の概要】

当社は、すべてのステークホルダーへ提供する価値として「バリュープロミス：SELFinG（セルフイング）」を経営理念に掲げております。「SELFinG」とは、“なりたい自分”を見つけ、その実現に向けて道筋を定め進んでいくこと。そしてそれが社会への貢献にもつながっていく循環のことと定義しています。

当社グループは、教育・人材・介護・保育・IT・美容・スポーツの各事業を通じて「SELFinG」を提供し、一人ひとりのなりたい自分を見つけ、その実現をサポートし、社会のニーズとマッチングすることですべての人が自分らしく生きられる豊かな社会の実現をめざしています。

このたび26卒の新社会人を含む、企業や団体に勤める20～29歳の男女1,000名を対象に「Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026」を行いました。

■ 26年卒含むZ世代男女1,000名に聞く「Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026」

国内の深刻な労働力不足と急速なAIの普及は、これからの社会を担うZ世代にとって最も身近な課題です。特に高校・大学時代をコロナ禍の不確実な情勢下で過ごした26卒世代は、デジタルをインフラとして捉える一方、社会への貢献や自分らしさを重視する傾向にあります。本調査では、AI時代において20代が「キャリア」や「なりたい自分」をどのように捉え直しているのかを明らかにしました。vol.1ではZ世代の仕事観について発表しており、vol.2では26卒世代に見られる「AI主体の働き方」への転換や、テクノロジー共生による新しいキャリア観について発表いたします。

[「Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026 vol.1」](#)

■ 本件に関するお問い合わせ ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、原野
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

【調査概要】

[期間]2026年4月1日(水)～4月7日(火) [回答数]1,000名 [方法]インターネット調査

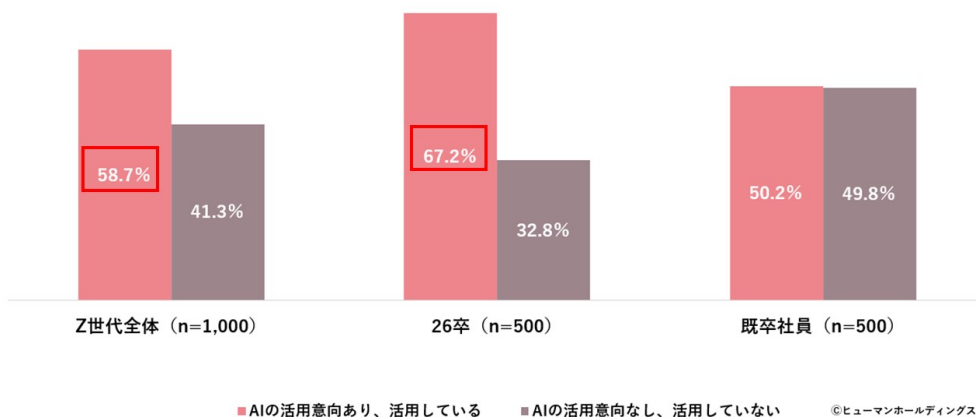
[対象]全国/会社員(正社員)・公務員・団体職員として勤務する20歳～29歳男女

※調査結果の構成比は小数点2位以下を四捨五入して算出しているため、合計値は必ずしも100%とはなりません

Q1. Z世代のAI活用意向は約6割。26卒は7割に迫る積極姿勢

仕事上で「AIを活用している、または活用していきたい」と回答した人は、Z世代全体で58.7%となりました。26卒においては500名のうち、67.2%が「AIを活用している、または活用していきたい」と回答しており、半数以上がAIに対して積極的な姿勢があることがわかりました。一方で、既卒社員(社会人2年目以降)では「活用派」が50.2%、「非活用派」が49.8%と僅差となっており、入社年次によってAIに対するリテラシーや期待値に差が見え始めています。

仕事におけるAIの活用について(単一回答)

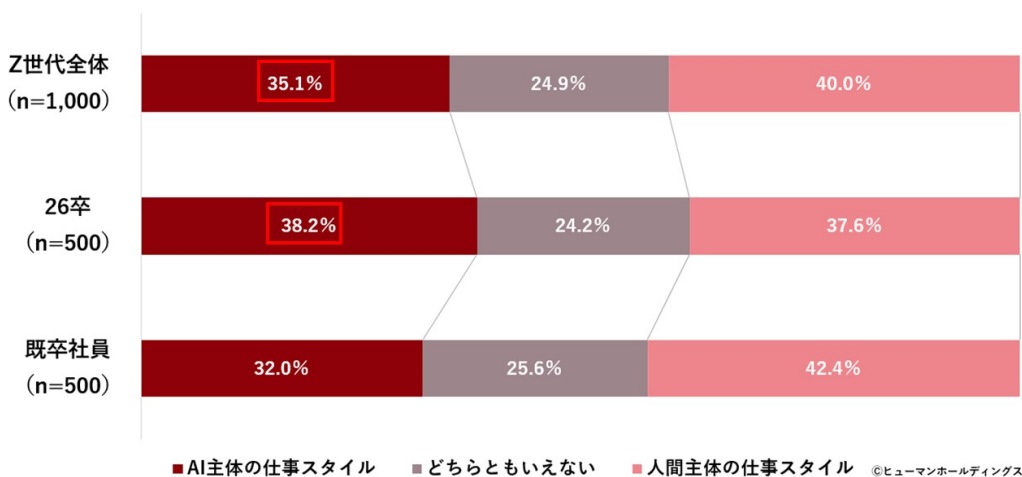


Q2. 理想の仕事スタイル、Z世代・既卒は「人間主体」、26卒は「AI主体」が多数派

職場においてAI活用が一般化した場合、「AI主体の仕事スタイル」と「人間主体の仕事スタイル」では、どちらが理想とする仕事スタイルに近いかを尋ねたところ、Z世代全体では「人間主体の仕事スタイル(40.0%)」が主流ですが、26卒では38.2%が「AI主体の仕事スタイル」を選択し、既卒社員(32.0%)を上回りました。

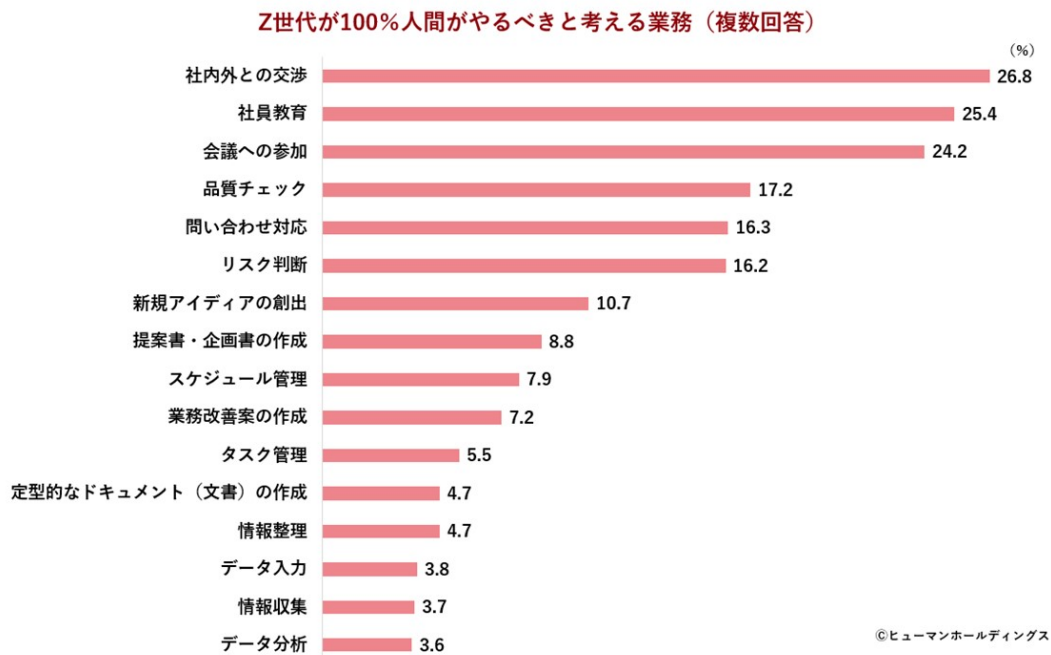
また、属性別に見ると、Z世代全体で「AI主体の仕事スタイル」を理想とする割合は男性で43.8%、女性で26.4%となりました。中でも26卒男性では47.6%となり、AI活用への前向きな傾向が見られました。

仕事における理想のスタイル(単一回答)

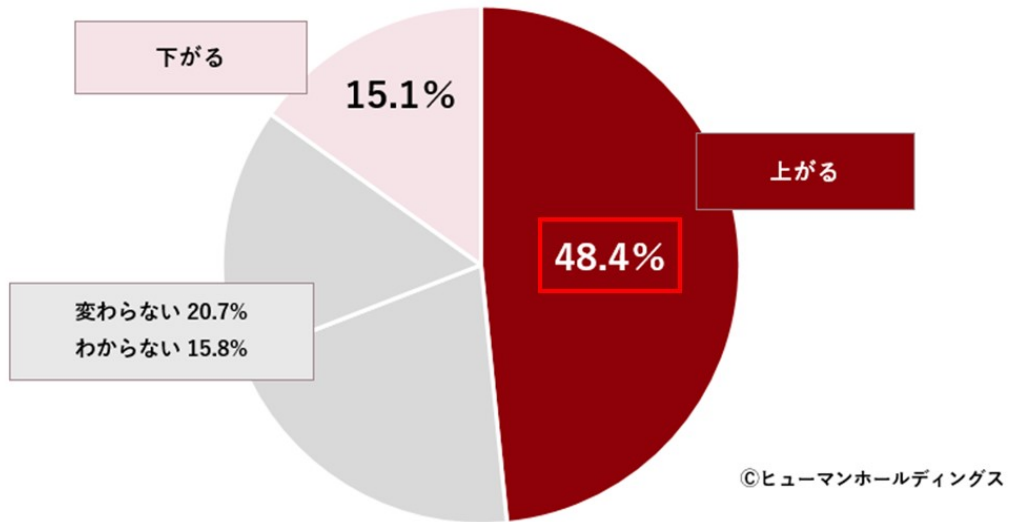


Q3. 日々のルーティン業務は AI に、人間は高度なソフトスキルに注力したい傾向

Z 世代が AI に 100%任せたい業務について尋ねたところ、データ関連や文章作成、情報整理などの「作業系業務」が上位に並びました。一方で、交渉、教育、リスク判断など「慎重な判断や対人関係を要する業務」は人間がすべきという役割分担の意識が明確になっています。なお、「人間にしかできない仕事」の社会的価値については、約半数（48.4%）が今後「上がっていく」と回答しており、テクノロジー普及が人間ならではの価値を再定義すると捉えています。



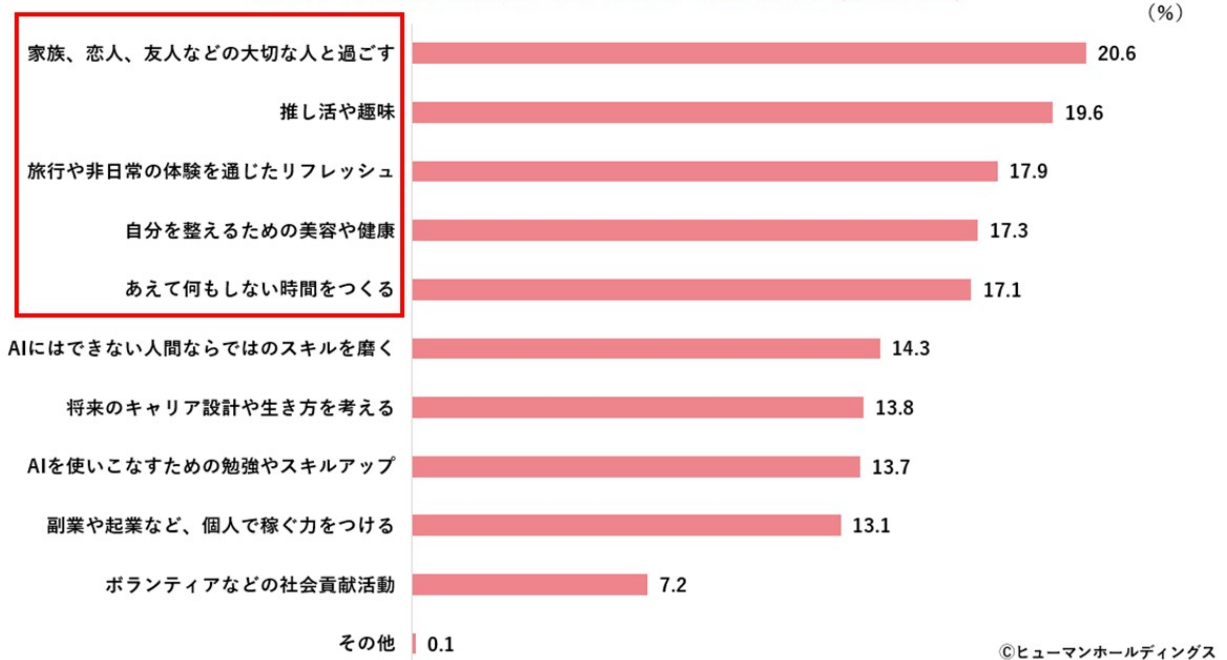
Z世代が考える今後の「人間にしかできない仕事」の社会的価値（単一回答）



Q4. AIで効率化した時間は「個人の充実」へ

Z世代にAIで創出した時間の使い道について尋ねたところ、スキルアップよりも「プライベートの充実」に重きを置く傾向が鮮明になりました。「大切な人と過ごす（20.6%）」、「推し活や趣味（19.6%）」、「旅行やリフレッシュ（17.9%）」、「美容や健康（17.3%）」などが上位を占め、効率化によって得た余白を仕事より「自分を整える時間」に充てたいという意向が読み取れます。

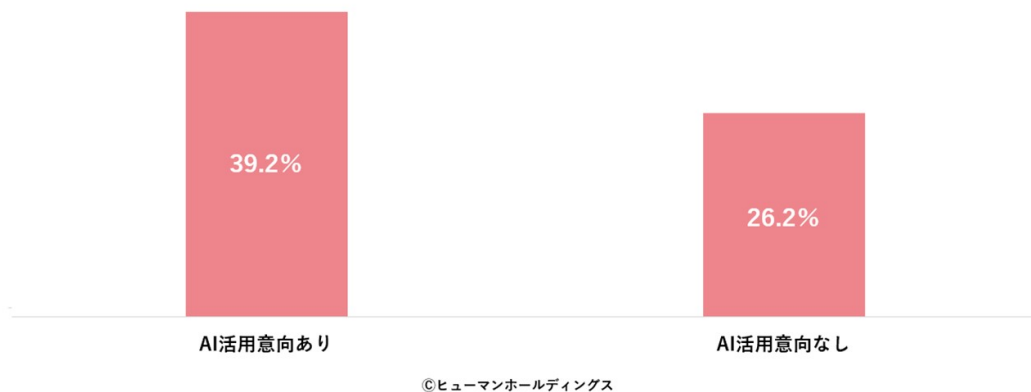
Z世代：AI活用で余裕ができた時間の活用方法（複数回答）



Q5. AI 活用が「なりたい自分」への歩みを加速。活用層は将来像の解像度が非活用層の約 1.5 倍に
[「Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026 vol.1」](#)で公表した通り、Z 世代のうち「なりたい自分」を思い描いている人は全体の 33.8%にとどまる結果となりました。さらに分析したところ、Q1 で Z 世代全体のうち「AI を活用している、または活用していきたい」と回答した人のうち「なりたい自分」を思い描けている割合は 39.2%と、「AI を活用していない、または活用する予定はない」と回答した人のうち「なりたい自分」を思い描けている割合（26.2%）に比べ、約 1.5 倍高いことが判明しました。

実務において AI を使いこなす経験そのものが、自身の「未来の解像度」を引き上げる重要なキャリア支援 (SELFing) に繋がること示唆されました。

Z世代の今後の「なりたい自分」の姿を思い描けている人の割合
 (単一回答)



Q6. 自分らしく働く 20 代有名人、1 位は芦田愛菜さんで多方面での活躍や自律した姿勢が理想に

「自分らしく働いていると思う 20 代の芸能人」について尋ねたところ、全体のランキング上位に挙げた芸能人の 1 位は芦田愛菜さん、2 位は橋本環奈さん、3 位はあのさんとなりました。選出理由として「学業との両立」や「個性の発揮」、「多方面での活躍」が挙げられました。[「Z 世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2026 vol.1」](#)の調査結果において、Z 世代は仕事を通じて自分らしくありたいと思うシーンに「自分のことを必要とされていると感じたとき」を挙げる人が多かったことから、自らのアイデンティティを確立し、様々な場面で社会から必要とされている姿に、Z 世代は理想の「SELFing」を重ね合わせていると推察されます。

自分らしく働いていると思う「20代」の有名人	
1位	芦田愛菜
2位	橋本環奈
3位	あの
4位	鈴木福
5位	池田美優
6位	ちゃんみな
6位	大森元貴
8位	広瀬すず
8位	藤井聡太
8位	藤田ニコル
8位	畑芽育
8位	浜辺美波
8位	目黒蓮

©ヒューマンホールディングス

■ 本件に関するお問い合わせ ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、原野
 TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

[参考]

[Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025 vol.1](#)

[Z世代の仕事観と自分らしさに関する調査 2025 vol.2](#)

■AI 共生こそが「SElFing」への近道。労働力不足を解決する“人間らしい価値”の追求

本調査結果からは、AI 活用が単なる業務効率化の枠を超え、Z 世代の個人のキャリアビジョンや QOL（生活の質）にまで深く関与している実態が見えてきました。

また 26 卒世代において「AI 主体の働き方」への肯定感が高い点は、今後の企業の採用・DX 戦略において重要な示唆を与えています。AI は仕事を奪う脅威ではなく、自分を整え、大切な人と過ごし、人間ならではの価値を磨くための時間を創出する「パートナー」となっています。

当社グループは、AI 共生時代の「SElFing」支援こそが、労働力不足を解決する道であると確信し、すべての人が自分らしく生き、学び、働ける社会の実現に取り組んでまいります。

■ヒューマングループについて

1985 年の創業以来「為世為人（いせいいじん）」を理念に掲げ、教育を中核に人材、介護、保育、IT、美容、スポーツと多岐にわたる事業を展開しています。

深刻な社会課題である「労働人口減」に対し、各事業の専門性を活かした 4 領域で解決を推進しています。教育・人材事業による「海外人材の活用」、介護（通所・訪問・ホスピス等）や保育・学童運営による「国内労働力の確保」、RPA・AI・IT コンサルを通じた「生産性の向上」、そして MBA を含む社会人教育による「専門教育・リスキリング」に注力。SDGs への貢献を通じて、誰もが自分らしく生き、学び、働ける社会の実現と、時代に即した労働環境の革新に取り組んでいます。



●ヒューマンホールディングス ウェブサイト：<https://www.athuman.com/>

会社概要

ヒューマンホールディングス株式会社

- 代表者：代表取締役社長 佐藤 朋也
- 所在地：東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1 階
- 資本金：12 億 9,990 万円 ●URL：<https://www.athuman.com/>

■本件に関するお問い合わせ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、原野
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com